

# PSICOLOXÍA

## 2º BACHARELATO

CURSO 2019-20

### TRABALLO FINAL CURSO CON TEXTOS E SEMELLANTES

Como verás, atoparaste co seguinte material:

- 1) Fragmento “Depresión”, do libro “El demonio de la depresión” de Andrew Solomon.
- 2) Fragmentos de “Carta al Padre” de Frank Kafka.
- 3) Frases de Sam Keen.
- 4) Letras de cancións.

- ◆ PARA ACADAR A MÁXIMA PUNTUACIÓN NO TRABALLO, DEBERÁS FACER UNHA REFLEXIÓN E ANÁLISE PERSOAL QUE AMOSE COMPRENSIÓN E CRITERIO PROPIO A TRAVÉS DUNHA CORRECTA COMPOSICIÓN ESCRITA QUE CONTEÑA BOS ARGUMENTOS ACOMPAÑADOS DA MÁXIMA CALIDADE NA REFLEXIÓN E ANÁLISE, MANEXANDO AS REGRAS BÁSICAS DA RETÓRICA E ARGUMENTACIÓN E PROCURANDO SEMPRE SER RIGOROS@, COHERENTE E SINCER@. NON SE TRATA DE COMENTAR ABSOLUTAMENTE TODO, SENÓN AQUILO QUE TI CONSIDERES MÁIS IMPORTANTE (e/ou INTERESANTE) EN CADA UN DOS 4 APARTADOS. A CALIDADE CUN DESENVOLVEMENTO CORRECTO PRIMA SOBRE A CANTIDADE SEN “ALMA”.

ÁNIMO!!!! 

- ◆ DATA LÍMITE DE ENTREGA: XOVES 23 DE ABRIL DO 2020.

#### PUNTUACIÓN TRABALLO (0 – 4 PUNTOS)

**ENTRE 0 – 1** ⇒ TRABALLO DEFICIENTE. FALTAN TANTO DESENVOLVEMENTO XERAL COMO FONDURA E VISIÓN DENDE DIVERSAS PERSPECTIVAS. ANÁLISES SUPERFICIAIS. FROUXA COMPOSICIÓN ESCRITA. ARGUMENTOS MOI OBVIOS OU MAL ANALIZADOS.

**ENTRE 1 – 2** ⇒ TRABALLO FROUXO OU XUSTIÑO PARA APROBAR. HAI POUCO DESENVOLVEMENTO E FONDURA (PERO PODE CHEGAR AO BÁSICO DEBIDO Á COHERENCIA E SENSATEZ). COMPOSICIÓN ESCRITA DE CALIDADE BAIXA-MEDIA. ARGUMENTOS E ANÁLISES SEN GRAN CALIDADE. PODE HABER A SUFICIENTE SENSATEZ E COHERENCIA.

**ENTRE 2 – 3** ⇒ TRABALLO CORRECTO. DESENVOLVEMENTO DO ESENCIAL TANTO A NIVEL DE CANTIDADE COMO DE CALIDADE. BOAS REFLEXIÓNS E ANÁLISES. CORRECTA COMPOSICIÓN ESCRITA. BOA RETÓRICA E ARGUMENTACIÓN AÍNDA QUE SEN CHEGAR Á BRILLANTEZ.

**ENTRE 3 – 4** ⇒ TRABALLO BRILLANTE. TRABALLADO A FONDO (MOI BO DESENVOLVEMENTO) E CUNHA GRAN FONDURA NAS REFLEXIÓNS E MÚLTIPLES ÁNGULOS DE ANÁLISE. EXCELENTE CORRECCIÓN ESCRITA. BOS E PERSOAIS ARGUMENTOS E CALIDADE ALTA NA REFLEXIÓN E ANÁLISE FILOSÓFICA E PERSOAL.

# 1) DEPRESIÓN

A depresión é unha greta no amor. Para ser criaturas que amamos, debemos ser criaturas que nos desesperamos polo que perdemos, e a depresión é o mecanismo desa desesperación. Cando sobrevén, degrada á persoa no máis íntimo e eclipsa a capacidade de dar ou recibir afecto. É a soidade interior posta de manifesto, e destrúe non só o vínculo cos outros, senón tamén a capacidade de sentirse ben cun mesmo.

O amor, aínda que non é en modo algún profiláctico contra a depresión, é o que amortiga a mente e a protexe de si mesma. Os medicamentos e a psicoterapia poden reforzar esa protección, facendo que amar e ser amado sexa máis fácil, e é por iso que proporcionan bos resultados. Cando están animadas, algunhas persoas ámanse a si mesmas, outras aman aos demais, outros aman o seu traballo e outras aman a Deus; calquera destas paixóns pode procurar esa vitalidade que é a cara oposta da depresión. O amor abandónanos de tanto en tanto, e tamén nós abandonamos ao amor. Na depresión, a falta de sentido de toda iniciativa e de todo afecto, e a falta de sentido da vida mesma, tórnanse evidentes. O único sentimento que sobrevive neste estado de carencia de amor é a insignificancia.

[...] Unha clasificación xeral distingue entre a depresión menor (leve) e a depresión maior (severa). A depresión leve é un estado gradual e ás veces permanente que corroe ás persoas dun modo semellante a como o óxido deteriora o ferro. Implica sentimentos de aflición demasiado intensos ante causas demasiado insignificantes, unha dor que se impón sobre os afectos.

Este tipo de depresión maniféstase corporalmente nas pálpebras e nos músculos que manteñen erguida a columna vertebral, fere o corazón e os pulmóns e fai que os músculos involuntarios se contraian máis do normal. O tempo presente da depresión leve non concibe a posibilidade de alivio, porque un sente que está fronte a algo inexorable.

A depresión maior parécese máis a un derrubamento. Se na depresión leve un imaxina unha alma de ferro que sobrevive á aflición a pesar de deteriorarse, no caso da depresión maior encontrámonos co afundimento de toda unha estrutura. [...] Algunhas persoas acumulan máis ferruxe afectiva que outras. A depresión empeza sendo algo insípido: os días esvaecen, envoltos nunha especie de néboa, as accións cotiás desdebúxanse ata que a súa nitidez resulta escurecida polo esforzo que demandan, e un queda cansado, aburrido e obsesionado polo que lle ocorre. Sen embargo, todo iso é algo que se pode soportar, sen ser feliz quizá, pero pódese soportar. Ninguén puido definir nunca o punto exacto no cal se desencadea a depresión severa, pero cando se chega a el non existen moitas posibilidades de equivocarse.

Non hai dúas persoas que padezan a mesma depresión. Como os copos de neve, cada depresión é única, e se ben presenta os mesmos principios, manifesta unha complexidade imposible de reproducir. Sen embargo, aos profesionais encántalles clasificar as depresións: bipolar fronte a unipolar, grave fronte a leve, exóxena fronte a endóxena, breve fronte a prolongada.

[...] Por razóns atribuídas unhas veces á química e outras ás condicións externas, o número de mulleres que sofren depresión é o dobre que o de homes. As mulleres padecen varias formas características de depresión —posparto, premenstrual e menopáusica—, ademais de todas as formas do trastorno que sofren os homes.

Os niveis flutuantes de estróxeno e proxesterona teñen evidentes efectos no estado de ánimo, sobre todo na medida en que interactúan co sistema hormonal hipotalámico e pituitario; pero estes efectos non son previsibles nin constantes. O descenso repentino do nivel de estróxenos provocará síntomas depresivos, mentres que un nivel elevado favorecerá unha sensación de benestar.

[...] Os aspectos biolóxicos por si sos non explican o elevado índice de depresión entre as mulleres. Existen algunhas diferenzas biolóxicas entre a depresión masculina e a feminina, e tamén evidentes diferenzas pola posición social e de poder dun sexo e outro. Parte das razóns polas cales as mulleres se deprimen máis que os homes débese a que con frecuencia vense privadas dos seus dereitos. Resulta sorprendente o feito de que as mulleres que padecen estrés agudo teñen elevadas probabilidades de sufrir depresión posparto mentres que aquelas cuxos esposos asumen parte da responsabilidade no coidado do neno mostran niveis reducidos deste tipo de depresión.

Andrew Solomon: *El demonio de la depresión*, Barcelona, Debate, 2015, pp. 17-20, 195-196.

**1.- Realiza unha reflexión e análise persoal do texto.**

## 2) Fragmentos de “Carta al padre”, de Franz Kafka



**Franz Kafka** (1863-1924). Os seguintes fragmentos son dunha das súas obras máis coñecidas e lidas, publicada postumamente, **Carta al padre** (1952). A obra data de novembro de 1919, e nela o escritor fálanos sen contemplacións da relación abusiva emocional que o seu pai, Hermann Kafka, tivo cara a el. “Queridísimo padre:

Hace poco me preguntaste por qué digo que te tengo miedo. Como de costumbre, no supe darte una respuesta, en parte precisamente por el miedo que te tengo, en parte porque para explicar los motivos de ese miedo necesito muchos pormenores que no puedo tener medianamente presentes cuando hablo. Y si intento aquí responderte por escrito, sólo será de un modo muy imperfecto, porque el miedo y sus secuelas me disminuyen frente a ti, incluso escribiendo, y porque la amplitud de la materia supera mi memoria y mi capacidad de raciocinio.

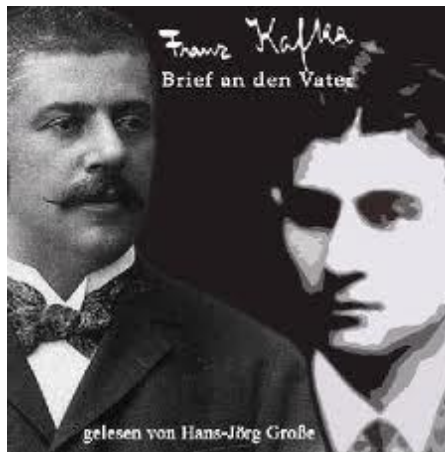
A ti la cosa siempre te ha resultado muy sencilla, al menos en la medida en que has hablado de ella delante de mí y delante -indiscriminadamente- de muchos otros. Tú piensas más o menos lo siguiente: has trabajado a destajo tu vida entera, lo has sacrificado todo por tus hijos, muy especialmente por mí, lo que me ha permitido vivir «por todo lo alto», he tenido completa libertad para estudiar lo que me ha apetecido, no tengo motivos de preocupación en cuanto al pan de cada día, o sea, no tengo motivo alguno de preocupación; tú no has exigido a cambio gratitud, conoces «la gratitud de los hijos», pero sí al menos una cierta deferencia, alguna que otra muestra de simpatía; en lugar de eso, yo siempre me he escabullido de tu presencia, refugiándome en mi habitación, en los libros, en amigos chalados, en ideas exaltadas; nunca he hablado abiertamente contigo, nunca me he puesto a tu lado en el templo, jamás te he ido a ver a Franzensbad, ni en general he tenido nunca espíritu de familia, no me he ocupado de la tienda ni de tus demás asuntos, te he endosado la fábrica y después te he dejado plantado, a Ottla la he apoyado en su caprichosa testarudez y mientras que por ti no muevo un dedo (ni siquiera te traigo entradas para el teatro), por los amigos lo hago todo.

Si resumes lo que piensas de mí, el resultado es que no me echas en cara nada propiamente inmoral o malo (a excepción tal vez de mi último proyecto matrimonial), pero sí frialdad, rareza, ingratitud. Y me lo echas en cara de una manera como si fuese culpa mía, como si yo hubiese podido cambiarlo todo con sólo dar un giro al volante, mientras que tú no tienes la menor culpa, como no sea la de haber sido demasiado bueno conmigo.

Esta forma tuya habitual de presentar las cosas la considero acertada sólo en el sentido de que yo también creo que tú no tienes en absoluto la culpa de nuestro mutuo distanciamiento. Pero tampoco la tengo yo, en absoluto. Si pudiese llegar a convencerte de ello, entonces sería posible, no una nueva vida, para eso ya tenemos los dos demasiados años, pero sí una especie de paz; sería posible, no que dejaras tus incesantes reproches, pero sí que los suavizaras.

Es curioso, pero una cierta idea de lo que quiero decir sí que tienes. Así, por ejemplo, hace poco me dijiste: «Yo siempre te he querido, aunque exteriormente no haya sido contigo como suelen ser otros padres, precisamente porque no sé disimular como otros». Yo, padre, nunca he puesto en duda, en general, tu bondad para conmigo, pero esa observación no la considero acertada. Tú no sabes disimular, eso es cierto, pero sólo por ese motivo querer afirmar que los otros padres disimulan es, o bien puras ganas de no dar el brazo a torcer, y entonces no vale la pena seguir discutiendo, o bien (y de eso se trata realmente, en mi opinión) una forma velada de expresar que algo no funciona entre nosotros y que tú has contribuido, aunque sin culpa, a que así sea. Si realmente es esto lo que piensas, estamos de acuerdo.

No digo, naturalmente, que yo sea lo que soy solamente debido a tu influencia. Eso sería muy exagerado (y yo incluso tiendo a esa exageración). Es muy posible que, aunque me hubiese criado completamente fuera de tu influencia, no hubiera llegado a ser la persona que tú habrías deseado. Probablemente hubiera sido un ser débil, pusilánime, vacilante, inquieto, ni un Robert Kafka ni un Karl Hermann, pero completamente distinto del que realmente soy, y tú y yo nos habríamos entendido a las mil maravillas. Yo habría sido feliz de tenerte como amigo, como jefe, como tío, como abuelo, sí, incluso (si bien aquí ya vacilo más) como suegro. Pero justamente como padre has sido demasiado fuerte para mí, sobre todo porque mis hermanos murieron pequeños, las hermanas llegaron mucho después, y yo tuve que resistir completamente solo el primer embate y fui demasiado débil para ello. (...)



Compáranos a los dos: yo, para decirlo buenamente, un Löwy con cierto fondo de los Kafka, a quien sin embargo no impulsa esa voluntad de vivir, de comerciar y de conquistar típica de los Kafka, sino un aguijón de los Löwy, que actúa en otra dirección, más secreto, más tímido... Tú, en cambio, un verdadero Kafka en cuanto a fuerza, salud, apetito, volumen de voz, cualidades oratorias, autosatisfacción, superioridad humana...

Yo era un niño tímido, pero seguramente también terco, como deben ser los niños; sin duda mi madre me mimaba también, pero no puedo creer que fuera tan difícil tratarme que una palabra cariñosa, un silencioso asirme de la mano, una mirada dulce no hubieran podido obtener de mí lo que quisieran. En el fondo, eres un hombre bueno y afable (esto no está en contradicción con lo que sigue, ya que solamente hablo de la apariencia con que influías sobre mí, cuando era niño), pero no todos los niños tienen la perseverancia y la intrepidez suficientes como para buscar mucho tiempo hasta llegar a la bondad.

Tú sólo puedes tratar a un niño de la misma manera con que estás hecho, con fuerza, ruido e iracundia, y esto te parecía además muy adecuado para el caso, porque querías hacer de mí un muchacho fuerte y valeroso...

Si tu sola presencia física ya me aplastaba...Recuerdo, por ejemplo, cuando nos desvestíamos juntos en una casilla. Yo flaco, débil, enjuto; tú, fuerte, grande, ancho. Ya en la casilla me sentía miserable, y no sólo frente a ti, sino ante el mundo entero, porque tú eras para mí la medida de todas las cosas. Pero después salíamos de la casilla e íbamos entre la gente, yo tomado de tu mano, esqueleto pequeño, vacilante, descalzo sobre las tablas, temeroso del agua, incapaz de imitar tus movimientos para nadar que, con la mejor intención, pero en realidad para mi vergüenza profunda, tú repetías constantemente para enseñarme. Yo me sentía entonces completamente desesperado, y todas mis experiencias desalentadoras en otros terrenos coincidían a la perfección en ese momento.

Todos mis pensamientos en apariencia independientes de ti, llevaban desde el principio el peso de tu veredicto adverso...No me refiero aquí a ninguna clase de pensamientos elevados, sino a cualquier asunto pequeño de la infancia. Bastaba con estar contento por cualquier causa, absorbido por ella, llegar a casa y expresarla, para que la respuesta fuese un suspiro irónico, un meneo de cabeza, un golpeteo de los dedos sobre la mesa... Bastaba con que yo demostrase algún interés por alguna persona (cosa que, debido a mi carácter, no sucedía muy a menudo) para que tú, en seguida, sin consideración alguna para mis sentimientos ni respeto por mi opinión, te entrometieras con insultos, difamaciones y calumnias.

Los huesos no podían morderse, pero tú sí podías; el vinagre no podía sorberse, pero tú sí podías. Lo principal era cortar el pan en forma correcta, pero no tenía importancia que tú lo hicieras con un cuchillo que chorreaba salsa. Una vez sentados a la mesa, sólo era permitido ocuparse en comer. Pero tú te limpiabas y te cortabas las uñas, sacabas punta a lápices, te hurgabas las orejas con escarbadienes. Te ruego, padre, que me comprendas bien: todos estos hubieran sido detalles sin importancia, pero se tornaron deprimentes para mí porque tú, un hombre tan enormemente decisivo en mi vida, no cumplías los preceptos que me dictabas.

Por esa razón el mundo quedó para mí dividido en tres partes: una donde vivía yo, el esclavo, bajo leyes inventadas exclusivamente para mí, y a las que, además, no sabía por qué, no podía adaptarme por entero; luego, un segundo mundo, infinitamente distinto del mío, en el que vivías tú, ocupado en gobernar, impartir órdenes y enfadarte por su incumplimiento; y, finalmente, un tercer mundo donde vivía la demás gente, feliz y libre de órdenes y de obediencia. (...)

Hubo también, por suerte, momentos de excepción, en particular cuando sufrías en silencio, y el amor y la bondad vencían con su intensidad los obstáculos y conmovían invariablemente. Sucedió raras veces, pero era maravilloso. Así por ejemplo, cuando se te veía en el negocio, en los ardientes días del verano, dormitando al mediodía, después del almuerzo, cansado, el codo apoyado en el escritorio; o cuando venías a visitarnos los domingos, en nuestro lugar de veraneo, rendido de fatiga o cuando mi madre estaba gravemente enferma, y tú, estremecido por el llanto, te aferrabas a la biblioteca; o cuando estuve enfermo yo, la última vez, y viniste silenciosamente a verme, en el cuarto de Otlla, y te paraste en el umbral, y estiraste el cuello a fin de verme en la cama y me saludaste sólo con la mano, por consideración. En tales momentos se echaba uno a llorar de felicidad, y hoy vuelvo a llorar mientras lo escribo (...)

Ni siquiera tu desconfianza por los demás, es tan grande como mi desconfianza por mí mismo, en la que me has educado. Y no te niego, hasta un cierto derecho a esa objeción, que además contribuye, por sí sola, a la caracterización de nuestras relaciones. Claro está que las cosas no pueden ajustarse a la realidad, tan bien la una con la otra, como mis argumentos en esta carta, porque la vida es algo más que un rompecabezas; pero, gracias a las enmiendas que surgen de esta confesión, y que no puedo ni quiero extender hasta el detalle se ha logrado, a mi parecer, algo tan próximo a la verdad, que podrá tranquilizarnos un poco a los dos y hacernos más fáciles la vida y la muerte (...)

Franz”



*Franz Kafka de niño junto a dos de sus tres hermanas*

1.- Realiza unha reflexión e análise persoal do texto.

### 3) FRASES DE SAM KEEN

“Estás atrapado por aquilo do que foxes.”

“Encolerízate coa túa resignación e o teu resentimento.”

“Aprendemos a amar non cando encontramos á persoa perfecta, senón cando chegamos a ver de maneira perfecta a unha persoa imperfecta.”

1.- Realiza unha reflexión e análise persoal sobre as frases anteriores.

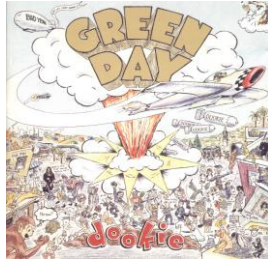
## 4) LETRAS DE CANCIÓNS

LOU REED – “A CIRCUNCISIÓN DE HARRY” (do disco “Magic&Loss” (“Maxia e Perda”) (1991)



### A CIRCUNCISIÓN DE HARRY

Cando se miraba ao espello a Harry non lle gustaba o que vía  
As meixelas da súa nai, os ollos do seu pai  
A medida que os días se foron rachando ao seu redor o futuro foise revelando  
Estábase convertendo nos seus pais  
A decepción final  
Ao saír da ducha Harry mirouse fixamente  
Fitou na peluxe que debullaba o beizo superior  
Colleu a navalla para empezar a se afeitar  
e pensou, ai!, oxalá fora distinto  
Oxalá fora máis forte. Oxalá estivera máis delgado  
Oxalá non tivera este nariz  
Estas orellas de soprido (“soplillo”) que me lembran a meu pai  
e non quero que me recorden a nada.  
A decepción final.  
Harry mirouse ao espello pensando en Vincent Van Gogh  
e cun xesto rápido cortou o nariz  
E contento con isto rebandouse o queixo  
Sempre quixera ter unha foquiña (“hoyuelo”)  
O final de todas as ilusións.  
Logo mirándose atentamente entre as pernas  
Harry pensou na gama de posibilidades.  
Unha nova cara unha nova vida sen recordos do pasado  
e rachouse a gorxa de orella a orella.  
Harry espertou con tose os puntos retorcérono de dor  
Un doutor sorriulle dende algún punto da habitación  
Fillo, salvámosche a vida, pero nunca serás o mesmo  
E cando escoitou iso, Harry botouse a rir  
E cando escoitou iso, Harry botouse a rir  
Aínda que lle doía Harry botouse a rir  
A última decepción.



## CASO PERDIDO

¿Tienes el tiempo  
para escucharme lloriquear  
sobre nada y sobre todo,  
todo a la vez?  
Yo soy uno de esos  
tontos melodramáticos,  
neurótico hasta los huesos,  
no hay duda de eso.

Algunas veces me doy escalofríos a mí mismo,  
algunas veces mi mente me juega malas pasadas.  
Y todo ello sigue sumándose,  
creo que me estoy partiendo de la risa.  
¿Estoy simplemente paranoico  
o solo estoy colocado?

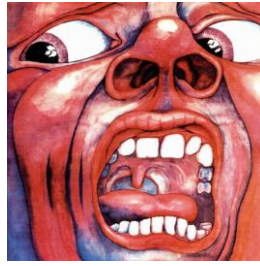
Fui a ver a una psiquiatra,  
para analizar mis sueños  
ella dice que es la falta de sexo  
lo que me está haciendo polvo.  
Fui a ver a una prostituta,  
me dijo que mi vida es una lata,  
así que acabo mi lloriqueo porque  
la estoy haciendo polvo.

Algunas veces me doy escalofríos a mí mismo,  
algunas veces mi mente me juega malas pasadas.  
Y todo ello sigue sumándose,  
creo que me estoy partiendo de la risa.  
¿Estoy simplemente paranoico?

Sujetándome al control,  
así que mejor me agarro.

Algunas veces me doy escalofríos a mí mismo,  
algunas veces mi mente me juega malas pasadas.  
Y todo ello sigue sumándose,  
creo que me estoy partiendo de la risa.  
¿Estoy simplemente paranoico  
o solo estoy colocado?

KING CRIMSON - "HOME ESQUIZOFRÉNICO DO SÉCULO XXI" ("21st century schizoid man", do disco: "In the court of the crimson king") (1969)



## HOME ESQUIZOFRÉNICO DO SÉCULO XXI

Home esquizofrénico do século XXI  
Garra de gato, unlla de ferro  
Os neurocirurxiáns claman por máis  
á envelenada porta da paranoia.  
Home esquizofrénico do século XXI.

Tormento de sangue, coroa de espiño,  
pira funeraria dos políticos  
inocentes violados co lume do napalm  
Home esquizofrénico do século XXI.

Mortal e cego xerme da cobiza do home,  
Fillos de poetas violentos mortos de fame  
Non necesita para nada o que ten  
Home esquizofrénico do século XXI.

PINK FLOYD - DAÑO CEREBRAL ("Brain damage", do disco: "The dark side of the moon") (1973)



## DAÑO CEREBRAL

El lunático está en la hierba  
El lunático está en la hierba  
Recordando juegos, guirnaldas de margaritas y risas  
Hay que mantener a los locos en vereda.

El lunático está en la sala  
Los lunáticos están en mi sala  
El periódico tiene sus caras plegadas hacia el suelo  
Y cada día el chico de los periódicos trae más.

Y si la presa se rompe con muchos años de antelación  
Y si no hay sitio sobre la colina  
Y si tu cabeza explota también con oscuros presagios  
Nos veremos en la cara oculta de la luna.

El lunático está en mi cabeza

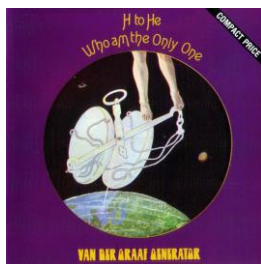


El lunático está en mi cabeza  
Tú levantas la hoja, tú haces el cambio  
Tú me vuelves a arreglar hasta que esté cuerdo.

Tú cierras la puerta con llave  
Y tiras la llave lejos  
Hay alguien en mi cabeza pero no soy yo.

Y si la nube estalla atronando en tus oídos  
Tú gritas y nadie parece oír  
Y si la banda en la que estás comienza a tocar diferentes melodías  
Nos veremos en la cara oculta de la luna.

VAN DER GRAFF GENERATOR – “CASA SEN PORTA” “House with no door”, do disco: “H To He, Who Am The Only One”) (1970)”



### CASA SEN PORTA

Hai unha casa sen porta e estou vivindo alí  
Polas noites vai tanto frío e os días son difíciles de soportar no seu interior.  
Hai unha casa sen teito, así que a chuvia cólase,  
Caendo a través da miña cabeza mentres eu trato de pensar no tempo.

Eu non te coñezo, ti dis que me coñeces, pode ser,  
Hai tantas cousas das que non estou seguro...  
Ti pronuncias o meu nome, pero soa irreal, non lembro cómo me sinto,  
O meu corpo rexeita a cura.

Hai unha casa sen timbre, así que ninguén chama;  
Ás veces resúltame difícil saber se hai alguén vivo no exterior.  
Hai unha casa sen son; si, estase tranquilo alí  
Non teñen moito sentido as palabras se non hai ninguén con quen compartilas.

Aprendín as miñas liñas, seinas tan ben, estou disposto a dicir  
Quen virá finalmente  
Da liña da miña mente que é fría na noite, non parece ir ben  
Cando hai esa oscura pequena figura correndo...

Hai unha casa sen porta e non hai vida alí:  
Un día converteuse nun muro..., ben non me preocupeí nese momento.

Hai unha casa sen luz, todas as ventás están seladas  
Sobrecargado e tenso XA NADA É REVELADO SENÓN O TEMPO

Eu non te coñezo, ti dis que me coñeces, pode ser,  
Hai tantas cousas das que non estou seguro...  
Ti pronuncias o meu nome, pero soa irreal, non lembro cómo me sinto,  
O meu corpo rexeita a cura...  
Podería alguén axudarme?



## ANDROIDE PARANOICO

¿Podrías por favor parar el ruido?

Estoy tratando de descansar un poco

de todas esas voces de pollos no nacidos en mi cabeza.

¿Qué es eso? (podré ser paranoico, pero no soy un androide)

¿Qué es eso? (podré ser paranoico, pero no soy un androide)

Cuando sea rey,

tú serás el primero contra el paredón,

con tu opinión,

la cual no es importante en absoluto.

¿Qué es eso? (podré ser paranoico, pero no soy un androide)

¿Qué es eso? (podré ser paranoico, pero no soy un androide)

La ambición te hace parecer muy fea,

cerdita Gucci que patatea y grita.

¿No lo recuerdas?, ¿no lo recuerdas?

¿por qué no recuerdas mi nombre?

¡Que le corten la cabeza!,

¡que le corten la cabeza!

¿Por qué no recuerdas mi nombre?

Yo creo que sí lo recuerda...

Llueve, llueve,

vamos, llueve sobre mí

desde muy alto,

desde muy alto... alto...

Llueve, llueve,

vamos, llueve sobre mí

desde muy alto,

desde muy alto... alto...

Llueve, llueve,

vamos, llueve sobre mí...

Es todo, señor,

usted se va de aquí.

El crujido de la piel del cerdo,

el polvo y los gritos,

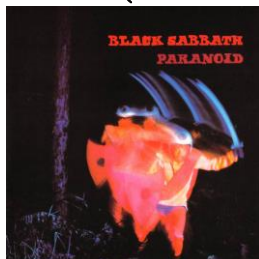
jóvenes ricos tejiendo redes,

el pánico, el vómito,

el pánico, el vómito...

Dios ama a sus hijos.

Dios ama a sus hijos, sí...



## PARANOIDE

He terminado con mi mujer  
porque ella no podía ayudarme con mi mente.  
La gente piensa que estoy loco  
porque siempre ando enfurruñado.  
Todo el día pienso en cosas  
pero nada parece satisfacerme.  
Creo que perderé la cabeza  
si no encuentro algo que me apacigüe.

¿Puedes ayudarme  
a ocupar la mente?

Necesito a alguien que me enseñe  
las cosas de la vida que no puedo encontrar.  
No puedo ver las cosas  
que dan la verdadera felicidad.  
Gasta una broma y suspiraré  
y tú reirás y yo lloraré.  
La felicidad no la puedo sentir  
y para mí el amor es tan irreal.

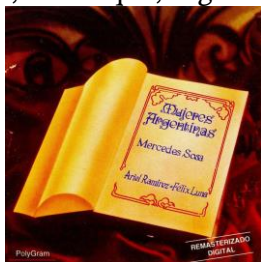
Y así como oyes estas palabras  
que hablan de mi estado,  
te digo que disfrutes de la vida.  
Ojalá pudiera, pero es demasiado tarde.

E, DE REMATE, A, PARA MIN, MÁIS TRISTE E FERMOUSA CANCIÓN SOBRE UN SUICIDIO (Grazas

Espe por lembrarma!)

### ALFONSINA Y EL MAR

*Alfonsina y el mar* é unha zamba composta polo pianista arxentino Ariel Ramírez e o escritor Félix Luna, publicada por primeira vez no disco de Mercedes Sosa *Mujeres argentinas*, de 1969. A canción é unha homenaxe á poetisa da mesma nacionalidade Alfonsina Storni, que se suicidou en 1938 en Mar del Plata, saltando á auga desde unha escollera, aínda que, segundo a canción, internouse lentamente no mar.



Por la blanda arena que lame el mar  
Su pequeña huella no vuelve más  
Un sendero solo de pena y silencio llegó  
Hasta el agua profunda  
Un sendero solo de penas mudas llegó  
Hasta la espuma  
Sabe Dios qué angustia te acompañó  
Qué dolores viejos calló tu voz  
Para recostarte arrullada en el canto  
De las caracolas marinas  
La canción que canta en el fondo oscuro del mar  
La caracola  
Te vas Alfonsina con tu soledad  
¿Qué poemas nuevos fuiste a buscar?  
Una voz antigua de viento y de sal  
Te requiebra el alma y la está llevando  
Y te vas hacia allá como en sueños  
Dormida, Alfonsina, vestida de mar  
Cinco sirenitas te llevarán  
Por caminos de algas y de coral  
Y fosforescentes caballos marinos harán  
Una ronda a tu lado  
Y los habitantes del agua van a jugar  
Pronto a tu lado  
Bájame la lámpara un poco más  
Déjame que duerma nodriza, en paz  
Y si llama él no le digas que estoy  
Dile que Alfonsina no vuelve  
Y si llama él no le digas nunca que estoy  
Di que me he ido  
Te vas Alfonsina con tu soledad  
¿Qué poemas nuevos fuiste a buscar?  
Una voz antigua de viento y de sal  
Te requiebra el alma y la está llevando  
Y te vas hacia allá como en sueños  
Dormida, Alfonsina, vestida de mar

1.- Realiza unha reflexión e análise persoal sobre as cancións anteriores ou sobre outras que ti decidas. ↗



**(NON TEN NECESARIAMENTE QUE SER DE TODAS, ESCOLLE TI AS QUE CHE MÁIS CHE INTERESEN OU BUSCA TI OUTRAS!!! Hai moitas. Demasiadas? (Cito só algunhas: “Psycho”, “Stockholm Syndrome” - Muse, “Where is my mind?”- Pixies, “Human Behaviour”- Björk, “Schizophrenia” - Sonic Youth, “Disorder”- Joy Division, “Comfortably numb”, “Shine on You crazy diamond” - Pink Floyd, “Addicted”- Amy Winehouse, “Crazy”- R.E.M. – Aerosmith, “Psycho Killer”- Talking Heads, “Psychotic girl”- The Black Keys, “Annihilator”- Allison Hell, “Fix You”- Coldplay, “Personalidad Múltiple” - Iván Ferreiro, “Psiconautas”- Love Of Lesbian, “En el muelle de San Blas”-**

Maná, “Man on the Corner”- Genesis, “Jeremy”- Pearl Jam, “The Frayed end of sanity”- Metallica, “Virtual Insanity”- Jamiroquai, “Check my brain”- Alice in Chains, “Buratos negros”, “Sangre, sudor y mierda”- Korosi Dansas, “Neuro”, “No puto aquí”, “Down” - Neuroband, “A casa”- Siniestro Total, “Psicópolis”, “Doutor da tristeza”- Psicofónica de Conxo, “El loco de la calle”- El último de la fila, “I can play with madness”- Iron Maiden, “Locura transitoria”- Extremoduro, “Lithium”, “Pennyroyal Tea”- Nirvana, “Daddy”- Korn, “Lullaby” - The Cure, “Fool’s Overture”, “The logical song”- Supertramp, “Mars”- Television, “Mother” – The Police, etc., etc., etc., etc...



Foi marabilloso, un auténtico privilexio ter compartido con vós un cachiño das nosas vidas.

Ata sempre! Moita saúde e sorte!!

Manuel Seixas, 4 de Marzo do 2020.